

## 目錄

### 專題報道

- (I) 火鍋—食得健康又安心
- (II) 臘味知多少？

### 食物安全操作指南

盆菜與你

### 食物新知

食物中的甜味劑

### 食物安全計劃園地

「重組牛肉」面面觀

### 活動介紹

- 「學校午餐飯盒」食物安全訓練
- 安全食用菇類講座

### 考一考你

## 專題報道 (I)

# 火鍋-

# 食得健康又安心

在香港這美食天堂，雖然全年都可以吃到火鍋，但每當天氣轉冷時，與家人或三五知己聚首一堂，圍着火鍋進食熱氣騰騰的美食，驅走寒氣，實是別有一番風味。

用作火鍋的材料很多，但總離不開肉類、海鮮和蔬菜等食物。如果食物衛生處理不好，便很容易沾上多種腸道傳染微生物，包括大腸桿菌、霍亂弧菌、甲型肝炎病毒、寄生蟲幼蟲等致病原。所以市民不應抱着「大菌食細菌」的心態，不理會火鍋的食物是否已徹底熟透便吃進肚裏。為了減低食物中毒或患上其他腸道傳染病的風險，應注意食物衛生。

為保障食客健康，負責任的食肆應採納以下建議：

### 選購材料要小心

1. 向信譽良好的持牌供應商選購；
2. 選擇新鮮的配料；選購貝殼類海產時更要選購沒有異味及外殼完整的；
3. 選購包裝食品時要留意標籤，避免購買過期食品；及
4. 計算顧客人數，避免購入過量的食物存貨。





## 處理材料要認真

1. 注意個人衛生：處理食物前必須徹底洗淨雙手，特別是在如廁或處理垃圾後。此外，倘若身體不適，應避免處理食物；
2. 不要在室溫下解凍食物：為免細菌繁殖，冷藏肉類應預先放在攝氏0度至4度的雪櫃內，或在進食前使用微波爐進行解凍；
3. 徹底清洗蔬菜：應先將蔬菜的外葉摘掉，浸於清水中約一小時，並在清水下重複沖洗，才可煮食；
4. 魚、肉等食物應切成薄片；牛丸、肉丸等則可剪開至中心部位，以加快受熱的速度；
5. 小心處理貝殼類海產：貝類的外殼須洗擦乾淨，然後浸養在清水中半天或以上，讓牠們自行清除體內的污物。此外，貝類海產的內臟亦要摘除。烹煮前先去除外殼，可使貝肉更易熟透；及
6. 妥善貯存所有材料：新鮮或經解凍的魚、肉和其他容易腐壞的食物，均應冷藏於攝氏0度至4度的雪櫃內，並要盡快煮食，以減低受污染的機會。菜類及其他食物亦須蓋好，確保食物衛生。



## 火鍋飲食要衛生

提供火鍋的食肆要注意用具和食物衛生：

1. 提供兩套(最好是不同款式的)筷子和器具來處理生和熟的食物，避免交叉污染；
2. 提醒顧客以下事項：
  - (i) 待水滾後才放食物入鍋內烹煮。每次加添食水後，都應待水再煮沸後才繼續煮食；
  - (ii) 所有食物，尤其是海鮮，均要徹底熟透才可進食。至於泥鰍則應在沸水中烹煮最少五分鐘才進食；
  - (iii) 避免食用生雞蛋或將生雞蛋混合醬料蘸熟食，以防感染沙門氏菌，老人和小孩更應加倍小心；及
  - (iv) 進食要適量，尤其是深海珊瑚魚及貝類海產，每次只宜吃少量，以減低感染雪卡毒素和麻痺性貝類毒素的機會。



# 臘味

## 知多少？



北風呼呼，又是吃臘味的季節。食肆已推出各式各樣的臘味菜式，臘味的獨特香味瀰漫於空氣中，往往令人垂涎欲滴。但大家對臘味的認識又有多深呢？

自古以來，人類已懂得採用醃漬方法來保存肉類。中國傳統亦有用鹽和硝酸鹽來醃製肉類。「臘」是指祭祀儀式，祭祀後的剩餘肉類會被醃製貯存，以備食物短缺時食用。按中國傳統，人們通常會在農曆十二月(「臘月」)醃製肉類，作為慶祝春節的一種食品，所以這些醃製肉類亦被稱為「臘味」。時至今日，由於冷凍設備的發明，令以醃漬方法來保存肉食的重要性大為降低了。不過，傳統臘味的獨特質感和風味，確實為現代人提供了新鮮肉食以外的另類選擇。

### 臘味的製作過程

首先將原材料，如豬肉、鴨或鴨肝洗淨及切好，再加入適當的醃料：鹽、糖、酒及硝酸鹽或亞硝酸鹽。將肉和醃料混和後放入冷藏庫內醃漬，讓醃料能均勻地滲透於肉食內。醃漬後的肉類必須弄乾，以往多採用風乾方法，但由於這個方法需要足夠地方掛放醃漬肉，氣候又往往難以預測，過程亦相當費時，所以現時業界大多採用熱空氣風乾法，把醃漬後的肉類放於攝氏35至40度的乾燥空調室內，讓水分更有效地揮發。以臘腸為例，通常三、四天便可以完成風乾程序。

### 為何要加入硝酸鹽或亞硝酸鹽？

硝酸鹽或亞硝酸鹽在醃製肉類的過程中是必不可少的。它們可防止細菌(尤其是肉毒桿菌)滋生，以及抑制毒素產生，對食物安全十分重要。

肉毒桿菌能產生孢子，是一種屬於「格蘭氏陽性缺氧桿菌」的致命細菌。由於肉毒桿菌可在沒有氧氣的環境下生存，因此，肉毒桿菌能在真空包裝的食品，例如煙肉及罐頭肉類內生長和產生毒素，而且不會發出明顯的特殊臭味。如溫度控制不當，桿菌孢子可以在醃製肉類(尤其是肉腸)內發芽、生長和產生毒素。肉毒桿菌亦可在水分高的食物中生長。

此外，在醃製過程中加入硝酸鹽或亞硝酸鹽還有其他重要作用。首先，硝酸鹽和亞硝酸鹽會與肌血紅素內的血紅素產生化學作用，形成「亞硝基肌血球素」，使醃製肉類有紅潤的色澤。此外，肉類經過長期貯存後，氧化作用會令肉味出現酸敗情況(即油噎味)，而硝酸鹽及亞硝酸鹽則可減慢酸敗的過程，使臘味得以保存原有之肉味。

## 硝酸鹽和亞硝酸鹽對健康的影響

硝酸鹽本身的毒性較輕，而亞硝酸鹽對人體的影響則較大。食物中硝酸鹽的含量一般很少，不會令人中毒，但人體腸道的細菌可把硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。

意外攝取大量亞硝酸鹽可引致「正鐵血紅蛋白血症」。病徵包括頭痛、虛弱、呼吸困難，皮膚和黏膜會變成紫藍色，醫學上稱為「發紺」。吃下受亞硝酸鹽污染的食物而患上「正鐵血紅蛋白血症」的病例十分罕見。一個人會否患上「正鐵血紅蛋白血症」，要視乎所攝取的亞硝酸鹽的分量和個人的體質而定。患上輕微「正鐵血紅蛋白血症」的人，通常無需特別治療便會痊癒。

目前並無證據顯示攝取硝酸鹽及亞硝酸鹽與人類患上癌症有關。不過，硝酸鹽及亞硝酸鹽可以與食物中所含的胺或胺化物化合，形成硝基化合物——硝胺。在動物身上進行的實驗結果顯示，部分硝胺是會致癌的，而流行病學的研究結果亦顯示有些硝胺與癌症有關。

### 給業界的建議

由選購原料，調配到貯存，業界應採納以下建議：

#### 選購原料

1. 光顧信譽良好及可靠的供應商。
2. 採用新鮮及優質的肉類和原料。
3. 選用適宜食用的硝酸鹽或亞硝酸鹽，遵守優良的製造規範。

#### 調配過程

1. 使用適當分量的硝酸鹽或亞硝酸鹽可以達預期效用，但分量不宜過量。
2. 將醃料拌妥及均勻調配於肉身上。
3. 確保臘味在自然或人造的環境下妥善風乾，避免污染。



#### 貯存環境及期限

1. 醃製中的肉要妥善存放於冷藏庫內。
2. 存放製成的臘味於乾爽的環境。
3. 臘味雖經醃製，但亦不應貯存過久，以免酸敗，產生油噎味。

### 現行規管

《公眾衛生及市政條例》(第132章)第55條《食物內防腐劑規例》附表1訂明可含防腐劑的食品及每種食品可含防腐劑的性質及分量。就臘肉和臘腸而言，准許使用的防腐劑包括硝酸鹽和亞硝酸鹽，准許含量分別為百萬分之500及200。違反此條例者，最高可被罰款5萬元及監禁6個月。

盆

菜

與  
你



近年，市民都喜歡在傳統的節日裏，與家人或三五知己一起吃熱騰騰的盆菜。盆菜內有多種不同的食物滿足不同人的口味。佳節當前，很多食肆均推出不同口味的盆菜，市民只需向食肆訂購，便可大快朵頤，與親朋戚友共享美食。

# 食物安全 操作指南

從食物衛生角度來看，盆菜內有大量不同種類食物，所需的準備和烹調程序往往比烹調單一食物繁複。食肆員工於製備盆菜時應留意以下要點：

SSS

## (1) 選購原材料及收貨

- 所有食品原料需向信譽良好及可靠的供應商購買。
- 收貨後立即檢查送來的食物和物料，確保冷凍及冷藏食品運到時溫度是適當的。

SSS

## (2) 貯存設施及溫度控制

- 採用先入先出的方法。
- 冷凍櫃要保持攝氏4度以下；冷藏櫃要保持攝氏零下18度以下。
- 熟的食物存放在生的食物之上，並最好把生熟食物存放在不同的貯存櫃。



SSS

## (3) 處理及烹調食物



- 與顧客清楚訂明提取盆菜的日期和時間，小心計劃製造盆菜的程序，避免過早烹煮盆菜。
- 所有接觸食物的表面，例如食具、砧板、廚具等，在處理食物前都應徹底清潔和消毒。
- 冷藏食物應放於冷凍櫃中或清涼及流動的自來水中解凍。
- 大塊的食物要預先切成小塊，才容易煮熟。
- 食物要煮至熟透。
- 容易受污染的高風險食物如海鮮或白切雞等，必須徹底煮熟，並分開存放，以防止交叉污染。
- 各種食物原料在煮熟後應冷存於攝氏4度以下或熱存於攝氏60度以上。
- 蓋好食物避免交叉污染。

SSS

## (4) 運送

盆菜如需運送，要注意：

- 運送食物的容器須清潔及有遮蓋，並具有保溫設備；
- 運送的車輛亦須清潔。

SSS

## (6) 提醒顧客如何處理盆菜

- 盡快進食已提取的盆菜。
- 如非即時進食，應將盆菜存放於雪櫃內，進食前需加熱至中心溫度為攝氏75度以上。
- 盆菜體積較大，需要較長的時間翻熱。
- 進食時應使用公筷





# 食物中的甜味劑

時下的都市人都說要瘦身keep fit，為避免體重增加，其中一個方法便是減少進食高糖分的食物。為配合市場需求，食物製造商紛紛推出低卡路里的低糖食品；甜味劑的使用比率亦因而急劇上升。以往主要加在糖尿病患者食物中的甜味劑，現在都可以在很多大眾化食品中找到，包括汽水、糖果、香口膠、甜品等。此外，製造商亦把甜味劑製成獨立包裝，方便消費者自行使用。

## 【什麼是甜味劑？】

甜味劑可分為天然提煉及人工合成兩類。天然提煉的甜味劑主要從植物中提取，而用化學方法製成的則稱為人工合成的甜味劑。有些甜味劑甜度較蔗糖的甜度高幾十倍以上，只需把少量的甜味劑加入食物中便可產生甜味，但它所提供的卡路里則低於蔗糖。由於甜味劑的熱量較低和不會影響人體內的胰島素或葡萄糖水平，因此對於糖尿病患者或想減肥的人士來說，甜味劑確是理想的選擇。





## 【甜味劑是否安全？】

甜味劑與其他食物添加劑一樣，必須經過嚴格的安全評估，才能獲准在食物中使用。聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織的食物添加劑專家委員會根據從動物及人類研究所得的毒性資料，評估甜味劑的安全性，並列出一些可供食用的甜味劑。在一般情況下使用這些甜味劑不會對人體有害，也不會導致畸胎或致癌。

## 【香港有甚麼法例監管甜味劑？】

根據《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)所制訂的《**食物內甜味劑規例**》，有八種甜味劑准許在本港使用。若使用非准許的甜味劑於食物內，則屬違法，最高可被判罰款5萬元及監禁6個月。

八種准許使用的甜味劑包括：

- 1 醋磺內酯鉀(Acesulfame potassium)
- 2 縮二氨酸基酰胺(Alitame)
- 3 天冬酰胺(Aspartame)
- 4 天冬酰胺—醋磺內酯鹽(Aspartame-acesulfame salt)
- 5 環己基氨基磺酸(和鈉、鉀、鈣鹽) (Cyclamic acid (and sodium, potassium, calcium salts))
- 6 糖精(和鈉、鉀、鈣鹽) (Saccharin (and sodium, potassium, calcium salts))
- 7 三氯半乳蔗糖(Sucralose)
- 8 索馬甜(Thaumatococcus)



## 【給業界的建議】

- 食物製造商只應使用《**食物內甜味劑規例**》訂明的准許甜味劑。
- 可考慮使用一種以上的甜味劑，以減少消費者攝取每種甜味劑的分量。
- 按照《**食物及藥物(成分組合及標籤)規例**》的規定，應在食物的包裝加上正確標籤。標籤須列明所使用添加劑的作用類別，以及其本身所用的名稱或其在食物添加劑國際編碼系統中的識別編號。





# 「重組牛肉」面面觀



台灣傳媒早前報道當地多間連鎖牛扒餐廳的平價牛扒，原料是一些「**重組牛肉**」。經廣泛報道後，有一些店鋪停售該類牛肉產品。停售的原因純屬商業決定，並不涉及食物安全問題。其實用「**重組牛肉**」製成的牛扒並不是新產品，在外國已很普遍，因外型像一般牛扒，價格又比真牛扒為低，所以很受顧客歡迎。

## 「重組牛肉」是什麼？

「**重組牛肉**」是一些經過切碎/絞碎、組合/黏接及調味等加工過程的牛肉產品。可分為restructured beef及reconstituted beef，兩類產品都譯作「**重組牛肉**」。Restructured beef是指將肉中的筋抽掉，再重新黏合及定型；reconstituted beef則是指把牛各部位的碎肉混合及壓製定型。用「**重組牛肉**」作為原材料的牛肉制品有香腸及漢堡扒等。



## 怎樣分辨用「重組牛肉」製成的牛扒及真牛扒？



用「重組牛肉」製成的牛扒特徵：

- 形狀、大小極相似，因加工時牛肉會被壓製定型
- 切開時，肉肌的紋路雜亂
- 保水性較差，比真牛扒肉汁較少
- 味道可能較好，因在加工時有機會加入添加物(如調味料)
- 口感較差，因牛肉的筋部在製作時已受破壞，失去彈性

真牛扒特徵：

- 形狀及大小不同
- 肉肌紋路分明
- 保水性較好，肉汁較多
- 肉質柔軟，富嚼勁

## 用「重組牛肉」製成的牛扒有什麼風險？

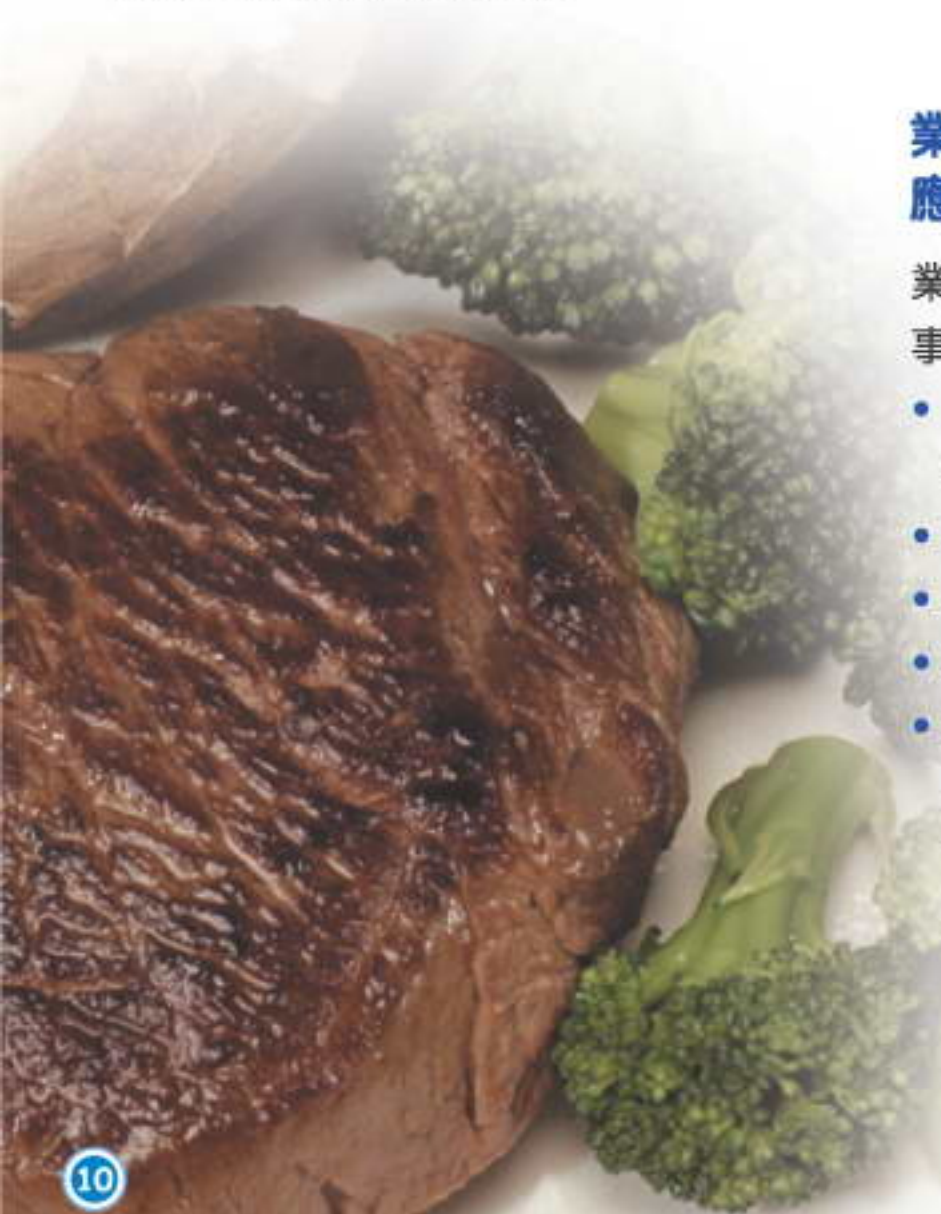
在屠宰時，牛肉的表面有機會受到細菌(如大腸桿菌O157:H7)污染。用「重組牛肉」製作牛扒時要將牛肉切碎/絞碎再組合，因此便有機會將附在牛肉表面上的細菌混於牛扒內；加工程序越多，牛扒受到污染的機會越大。再加上市民一般喜歡進食未完全煮熟的牛扒，附在肉中心的細菌便不能完全被消滅。進食了受污染的牛扒，便有機會導致食物中毒，所以用「重組牛肉」製成的牛扒必須煮至熟透才進食。



## 業界在購買及處理用「重組牛肉」製成的牛扒時應怎樣預防及減低風險？

業界選購及處理用「重組牛肉」製成的牛扒，應注意以下事項：

- 用「重組牛肉」製成的牛扒一般是冷藏食品(應處於攝氏零下18度以下)；驗收時要注意來貨溫度及狀態。
- 收貨後應貯存在攝氏零下18度以下的冷藏櫃內。
- 應放在攝氏0至4度的凍櫃內解凍。
- 要徹底煮熟用「重組牛肉」製成的牛扒。
- 如顧客要求未徹底煮熟的牛扒，要告知顧客所點的是用「重組牛肉」製成的牛扒，必須徹底煮熟才可安全進食。



## 活動介紹

# 「學校午餐飯盒」食物安全訓練



為提高午餐飯盒供應商對食物安全的認識，本署將於二零零五年一月至三月期間舉辦多個食物安全訓練工作坊予午餐飯盒供應商。工作坊的詳情將於本署網頁 ([www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk)) 公布，敬請留意。

## 安全食用菇類講座



為提高食物業界對食用菇類的認識，從而減低進食菇類引致食物中毒的機會，本署傳達資源小組將於二零零五年一月二十五日在九龍荔枝角荔灣道19號荔枝角政府合署2樓禮堂舉行「安全食用菇類講座」。講座由香港中文大學生物系趙紹惠教授以粵語進行，於下午三時正至四時三十分舉行。歡迎食物業人士參加。查詢或報名可致電2381 6096與本署傳達資源小組聯絡。費用全免，名額有限，先到先得。

# 考一考你



## 1. 製作「臘味」時為何要加入硝酸鹽或亞硝酸鹽？

- a.  防止細菌生長及孢子形成，抑制肉毒桿菌，以及抑制毒素產生。
- b.  產生紅潤色澤。
- c.  保持品質。
- d.  以上各項。

## 2. 烹煮好的盆菜應保持於哪個溫度？

- a.  熱存：攝氏60度以上；冷存：攝氏4度以下。
- b.  熱存：攝氏60度以上；冷存：攝氏10度以下。
- c.  熱存：攝氏50度以上；冷存：攝氏4度以下。
- d.  室溫。

## 3. 根據《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)所制訂的《食物內甜味劑規例》，本港現時有多少種甜味劑准許用於食物內？

- a.  6種。
- b.  7種。
- c.  8種。
- d.  9種。

## 4. 吃火鍋時，將灼熟的食物蘸上生雞蛋液，後果會：

- a.  防止「熱氣」。
- b.  因生雞蛋可能含有沙門氏菌而引致食物中毒。
- c.  可將滾熱的食物冷卻，防止灼傷咽喉。
- d.  令食物變得可口。

答案見第三頁



## 食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department